Составители: Габбасова Э.Р., Дереча Г.И., Киреева Д.С.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**Модуль 2.** Психологические вмешательства, основанные на техниках телесно-ориентированной терапии.

**Тема №5.**

**Тема:** Психологические вмешательства, основанные на техниках телесно-ориентированной терапии (продолжение).

**Вопросы:**

1. Техника «Заземление».

2. Техника «Снятие блоков с мышц таза».

3. Техника «Дыхание».

4. Упражнение «Напряженные позы».

5. Упражнение «Рассмотрение позы».

6. Техника «Мышечные напряжения».

7. Техника «Релаксация».

**Основные понятия темы:** заземление; снятие блоков с мышц таза; контакт с землей; дыхательные упражнения; напряжение позы; рассмотрение позы; мышечные напряжения; релаксация.

**Рекомендуемая литература:**

**1.**Патопсихология телесности и соматоформных расстройств: учебное пособие/ Э.Р. Габбасова, Д.С. Киреева, Г.И. Дереча, С.В. Балашова; ГБОУ ВПО ОрГМУ Минздрава РФ. – 2016. – 162 с.

2.Малкина-Пых И. Г. Психосоматика : справочное издание/ И. Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2009. - 1024 с.

3.Дереча, В. А. Основы психосоматики [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов фак. клин. психологии / В. А. Дереча, Г. И. Дереча ; ОрГМА. - Электрон. текстовые дан. - Оренбург : [б. и.], 2013. - 1 эл. опт. диск. - Загл. с титул. экрана. - (в конв.) : Б. ц. (89 с.)

4.Балашова, С. В. Патопсихологические основы соматоформных расстройств и психотерапевтические подходы к их коррекции [Электронный ресурс] : информ.-метод. письмо для студентов фак. клин. психологии, интернов и ординаторов, изуч. психиатрию, а также для клин. психологов, врачей общей практики и психотерапевтов / С. В. Балашова, Г. И. Дереча ; ОрГМА. - Оренбург : [б. и.], 2007. - 1 эл. опт. диск. - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации (38с.). - (в конв.) : Б. ц.

5.Козлов В.В. Психология дыхания, музыки и движения [Электронный ресурс]/ Козлов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 175 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/18329.— ЭБС «IPRbooks», по паролю. (Дата обращения: 08.12.2014 г.).

6.Психология телесности [Текст]: научное издание / ред.-сост.: В. П. Зинченко, Т. С. Леви. - М.: АСТ, 2005. - 731 с.

**Теоретический материал к Модулю 2 к теме 5.**

1. **Техника «Заземление».**

***Упражнение 1***

Во время ходьбы постарайтесь осознанно почувствовать, как ваши стопы прикасаются к земле при каждом шаге. С этой целью ходите очень медленно, позволяя весу тела переноситься попеременно на каждую из стоп. Расслабьте плечи и обращайте внимания на то, чтобы не сдерживать дыхание и не блокировать коленные суставы.

Ощущаете ли вы снижение центра тяжести своего тела? Ощущаете ли лучший контакт с землей? Ощущаете ли вы себя в безопасности, более расслабленным? Такая манера ходьбы может показаться вначале странной. Если это так, то вы должны осознать, что под прессом современной жизни вы утратили естественную грацию своего тела.

Вначале ходите медленно, чтобы развить чувствительность в ногах и стопах. Когда вы станете лучше чувствовать землю, можете изменять ритм шагов в зависимости от вашего настроения.

Ощущаете ли вы в результате этого упражнения лучший контакт со своим телам? Реже ли вы погружаетесь в свои мысли во время ходьбы? Чувствуете ли вы себя расслабленнее и свободнее?

***Упражнение 2***

Встаньте прямо, стопы параллельны на расстоянии около 45 см. Наклонитесь вперед, достаньте кончиками пальцев обеих рук до пола, сгибая колени настолько, насколько это необходимо. Основной вес тела — на подушечках стоп, а не на пальцах и пятках. Касаясь пола пальцами рук, постепенно выпрямите колени, но не блокируйте их. Дышите свободно и глубоко. Вероятно, вы почувствуете, что ваши ноги начнут дрожать. Это значит, что через них начинают проплывать волны возбуждения.

Если дрожь не возникает, значит, вы слишком напряжены. В этом случае можно спровоцировать дрожь, постепенно сгибая и выпрямляя ноги. Эти движения должны быть минимальными, их цель — расслабление коленных суставов. Упражнение должно выполняться в течение не менее 25 дыхательных циклов или пока не возникнет дрожь в ногах. Вы можете заметить, что ваше дыхание становится глубже и спокойнее. Когда вернетесь в позу стоя, оставьте колени немного согнутыми, стопы параллельными, а центр тяжести смещенным вперед. Ваши ноги могут все еще дрожать, что будет свидетельствовать об их жизненности. Чувствуете ли вы сейчас свои ноги лучше? Чувствуете ли вы себя более расслабленным?

***Упражнение 3***

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см. Попробуйте присесть на корточки и удержать эту позу, без какой бы то ни было опоры. Если опора необходима, возьмитесь за какую-либо мебель перед собой. Правильное положение на корточках требует, чтобы обе пятки прикасались к полу, а вес тела приходился на переднюю часть стоп.

Если вы не можете выполнять это упражнение без опоры, сверните валик из полотенца и подложите его под пятки. Эта подпорка не должна быть удобной, иначе цель упражнения — растяжение спазмированных мышц ног — не будет выполнена. Достижение этой цели можно приблизить, перенося попеременно тяжесть тела вперед и назад.

Если приседание начнет вызывать боль, опуститесь на колени, отведите стопы назад и сядьте на пятки. Это может оказаться болезненным, если голени и стопы напряжены. Если это так, снова присядьте на корточки, чтобы расслабить лодыжки. Чередование приседания и сидения на пятках ускоряет процесс «отпускания».

1. **Техника «Снятие блоков с мышц таза».**

***Упражнение «Вращение бедрами»***

Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, стопы параллельно на расстоянии 30 см. Вес тела на передней части ног (с акцентом на подушке большого пальца). Живот «выпущен». Руки лежат на бедрах.

В этой позе вращайте бедрами слева направо. Это движение должно захватить таз и минимально — верхнюю часть корпуса и ноги. Дыхание свободное, ртом.

Выполните движение 12 раз в одну сторону, затем — в другую. При выполнении упражнения следует обратить внимание на то, сдерживается ли дыхание, сохраняется ли тазовое дно расслабленным, а анальное отверстие не напряженным, согнуты ли колени.

Нельзя утверждать, что если человек легко делает это упражнение, то он свободен от генитальных напряжений и сексуальных проблем. Но можно утверждать, что если человек не в состоянии легко выполнить это упражнение, то у него есть сексуальные проблемы. Очень важно, чтобы при выполнении этого упражнения человек был укорененным, иначе движениям таза не хватает эмоциональной окраски.

1. **Техника «Дыхание».**

***Упражнение***

Групповые дыхательные упражнения выполняются членами группы в унисон, энергично и с энтузиазмом.

Встаньте и образуйте круг. Поставьте ноги на расстоянии около 90 см, перенесите вес на пальцы ног. Колени держите слегка согнутыми, дайте телу расслабиться, а тазу — свободно провиснуть. Положите руку себе на живот и смотрите в глаза участнику, стоящему напротив вас. Сделайте глубокий вдох через рот, пропуская воздух по всему пути до живота. Сделайте глубокий выдох, давая вырваться звуку. Поддерживайте звучание столько, сколько сможете без напряжения. Повторите 16 циклов глубокого дыхания, вдыхая и выдыхая медленно и глубоко. Не торопитесь, иначе почувствуете головокружение. Не сдерживайте никакие звуки, которые вам захочется произнести, все время смотрите друг другу в глаза. Осознавайте любые помехи в процессе дыхания. Отмечайте все возникающие чувства во время полного дыхания и сохраняйте тело мягким и расслабленным.

Закончив упражнение на совместное дыхание, встряхните все тело, свесив руки по сторонам, сгибая и выпрямляя колени. Затем несколько раз подпрыгните для энергетизации частей тела. Прыгайте медленно, едва отрывая ноги от пола. Продолжайте ходить, пока не устанете. Затем отдохните, слегка согнув колени, сместив вес вперед и выпрямив спину.

1. **Упражнение «Напряженные позы».**

*(из цикла техник телесно-ориентированной психотерапии по А. Лоуэну)*

Встаньте с ногами на ширине плеч, колени слегка согнуты; согнитесь, не перенапрягаясь, касаясь руками пола. Дайте своему телу и рукам свободно висеть. Сохраняйте эту позу в течение нескольких минут. Может быть, ваши ноги начнут вибрировать или дрожать; вы можете заметить иные изменения в теле. Сохраняйте свободное естественное дыхание, не старайтесь сделать что-либо, вызвать что-либо.

Медленно поднимитесь из этого положения, ощущая как спина выпрямляется, позвонок за позвонком.

Потом попробуйте позу, которая согнет позвоночник в обратном направлении. Поставьте кулаки на поясницу и прогнитесь назад. Шея, как и в предыдущем упражнении, должна быть расслабленной, а голова — свободно свисать назад. Дышите свободно.

Эти упражнения предназначены для энергетизации частей тела, которые хронически напряжены. Согласно биоэнергетической теории, дрожание, обычно сопровождающее эти позы, — показатель энергетизации мышц, сжимаемых защитным панцирем.

1. **Упражнение «Рассмотрение позы».**

*(из цикла техник структурной интеграции (рольфинга) по И. Рольф)*

Проделайте это упражнение с партнером. Попросите его встать, стоять естественно, и внимательно осмотрите его (ее) позу.

Вот некоторые моменты, на которые стоит обратить внимание. Не находится ли одно плечо выше другого? Уравновешена ли голова на шее, или она склоняется вперед или назад? Втянута или выпячена грудь? Не выше ли одно бедро другого? Выпячен ли таз назад? Находятся ли колени над ступнями? Ровно ли стоят ступни, или носками внутрь, наружу?

Рассмотрите партнера спереди, с боков, сзади. Затем попросите его медленно пройтись, рассмотрите его под всеми углами. Наконец, попросите его постоять рядом с прямой горизонтальной линией на стене (вполне подходит дверная линия), чтобы более ясно рассмотреть линии позы.

Затем обсудите с партнером то, что вы увидели. Попробуйте имитировать позу партнера и его походку, иллюстрируя свои наблюдения. Затем поменяйтесь ролями.

Не относитесь к этому упражнению, как к поводу для негативной критики себя или другого. Наверно никто не обладает «совершенной» позой. Наблюдайте друг друга с объективным и позитивным настроем и принимайте наблюдения над собой таким же образом.

1. **Техника «Мышечные напряжения».**

***Упражнение 1. «Контрастное напряжение»***

«Напрягите правую руку. Почувствуйте, как она становится тяжелой, как будто в нее перемещается центр тяжести вашего тела. Усиливайте напряжение, утрируйте его, доводя до предела. Сбросьте напряжение. Проделайте то же самое с левой рукой. Напрягите плечи. Если чувствуете, что вам это не удается, немного надавите пальцами на плечи, почувствуйте напряжение. Усильте его, доводя до предела. Сбросьте. Напрягите заднюю часть шеи (на передней части шеи, гортани напряжение не фокусируется по принципиальным соображениям)... Спину... Поясницу... Обе ноги.... Правую ногу... Левую ногу... Низ живота. Напрягите верх живота. Что происходит с вашим дыханием? Оно становится поверхностным, нижняя часть легких не заполняется. Сбросьте напряжение. Напрягите грудь. Обратите внимание на дыхание. Сбросьте напряжение. Напрягите все тело целиком. Расслабьте. Напрягите, расслабьте».

При выполнении этого и следующего упражнений участников необходимо предупредить, что если у кого-то из них были физические травмы, переломы, пострадавшие участки тела должны работать в щадящем режиме, утрирование напряжения должно происходить в воображении.

***Упражнение 2. «Ртуть»***

«Представьте себе, что ваше тело — старый, застоявшийся механизм. Он сломан, он просто нуждается в смазке. Сейчас у вас есть возможность хорошо разработать все части вашего тела, все его суставы. В указательный палец правой руки вам будет введено волшебное смазочное вещество, одной капли которого достаточно, чтобы привести механизм вашего тела в работу. Перегоняя это вещество из одной части тела в другую, не упустите ни одного отдела. Закройте глаза. Начинайте работу. Не торопитесь. Промазав одну часть (например, руки), проверьте, как она работает (вся рука в целом, отдельно пальцы)». Работу можно считать оконченной, когда все тело будет смазанным, разогретым.

1. **Техника** **«Релаксация».**

***Установка на удобную позу:*** «Ложитесь (садитесь)... При­мите удобную позу... Итак, принятое положение тела удобно. Закрывайте глаза. Успокаивайтесь. Находитесь в состоянии покоя и отдыха».

***Адресование внушений к кинестетическому анализатору:*** «Мышцы рук, ног, туловища — расслаблены... В них нет ни малейшего напряжения... Все тело приятно отяжелело... Вам не хочется ни двигаться, ни шевелиться... Постепенно тяже­леют ваши веки. Веки тяжелеют все больше и больше... Они отяжелели и плотно-плотно слиплись.

Начинают расслабляться мышцы всего тела. Расслабляет­ся лоб. Расслабляются щеки. Чувствуете расслабленность глаз­ных мышц. Расслабился язык. Расслабились мышцы нижней челюсти. Полностью расслабились мышцы лица. Ваше лицо расслабилось. Расслабление переходит на мышцы шеи. Рас­слабляются мышцы груди. Расслабляются мышцы живота. Расслабляются мышцы спины. Расслабились мышцы тулови­ща. Начинают расслабляться руки. Расслабились плечи. Рас­слабились предплечья. Расслабились кисти рук. Начинают расслабляться ноги. Расслабились бедра. Расслабились голе­ни. Расслабились стопы. Полностью расслабились мышцы вашего тела».

***Интероцептивное расслабление:*** «Начинают расслаблять­ся внутренние органы. Вы ощущаете расслабление внутри го­ловы, внутри груди, внутри живота. Расслабляется каждый нерв, расслабляется каждая нервная клетка. Все расслабилось в вашей голове. Нет никакого напряжения».

***Адресование внушений к дыхательному аппарату:*** «Дыха­ние ваше стало ровным, спокойным, ритмичным».

***Адресование внушений к сердечно-сосудистой системе:*** «С каждым вдохом ваше сердце бьется все спокойнее, рит­мичнее... Приятная теплота разливается по всему вашему телу».

***Отключение от окружающего:*** «Окружающие звуки, шумы, шорохи, разговоры отдаляются от вас... отдаляются все даль­ше и дальше... Вы почти не воспринимаете посторонних раз­дражителей... Они уже не доходят до вашего сознания... От­ключаетесь от происходящего вокруг. Вы отключились от окружающего. Окружающие звуки, шорохи, разговоры как бы ушли от вас. Они ушли от вас далеко-далеко. Вы не воспри­нимаете посторонних раздражителей. Они не доходят до ва­шего сознания».

***Успокоение и отключение от личностных переживаний и ощущений:*** «Вы постепенно успокаиваетесь... успокаивае­тесь... переходите в состояние отдыха и покоя... Успокаивает­ся каждая клеточка вашего организма... Успокаивается каж­дая частичка вашего организма... Успокаивается вся ваша нервная система... По мере успокоения нервной системы ус­покаиваются все внутренние органы... Все тревоги, заботы, волнения рассеиваются... уходят».

***Адресование внушений ко второй сигнальной системе:*** «Течение мыслей в голове пассивно следует внушениям. Ни на чем постороннем не фиксируется... Вас покинули все тре­воги, огорчения, заботы... Все, что раньше волновало и угне­тало вас, ушло и сейчас не имеет никакого значения... Вам спокойно, хорошо».

***Фиксация покоя:*** «Вы уже успокоились... Вы совершенно спокойны... Отдыхаете... Отдыхает нервная система, отдыха­ют все внутренние органы... Ничто вас не волнует и не нару­шает вашего сосредоточения и покоя... ни душевного, ни те­лесного… Все, что прежде беспокоило вас, ушло, рассеялось, забылось... Вы испытываете сейчас чувство внутреннего по­коя и полного умиротворения. Чувство спокойствия нараста­ет. Успокаивается каждый нерв. Успокаивается каждая нервная клетка. Успокаивается нервная система. Все ваши волнения рассеиваются. Спокойствие все больше и больше выражено. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется приятным спокой­ствием. Ничто не волнует вас. Ничто не нарушает вашего по­коя, ни телесного, ни душевного».

***Перевод покоя в дремоту:*** «Мышцы туловища, рук, ног расслаблены. В них нет ни малейшего напряжения. Вам не хочется ни двигаться, ни шевелиться. Вы спокойны. Ваше спокойствие сочетается е ощущением сонливости, дремоты. Это состояние очень приятно... Постепенно вы погружаетесь в дремотное состояние... Приятная дремота овладевает всем вашим телом... Никакие посторонние звуки не достигают ва­шего сознания. Никакие ощущения со стороны внутренних органов больше не воспринимаются. Вы приятно и спокойно отдыхаете... Ни о чем не думаете... Сонливость усиливается с каждым моим словом... Отдыхаете... Вы слышите только мой голос. Дремотное состояние все больше выражено. Ваше ды­хание стало спокойным, глубоким, ритмичным, вам дышится легко. Ваше сердце сокращается спокойно, ритмично, авто­матически. Вы не чувствуете своего сердца, как не чувствует сердца каждый здоровый человек».

***Формирование раппорта:*** «Окружающие звуки, шумы ото­шли далеко... Вы уже не воспринимаете их... Ничего не слы­шите, кроме голоса врача... Вы слышите только мой голос... слышите только мой голос... Он действует на вас успокаива­юще... На вас действует только мой голос. Мои внушения дей­ствуют на вас успокаивающе. Вы отключились от окружаю­щего, и воспринимаете только мой голос».

***Перевод дремоты в особое состояние сознания:*** «Вы все глубже погружаетесь в дремоту. Дремать, дремать... Это по­лезное для вас состояние. Вы погрузились в дремоту. Вы вхо­дите в особое состояние сознания. Вы слышите то, что я говорю. Вы запоминаете. Однако это не обычная беседа. Вы находитесь в особом состоянии сознания. Это полезное для вас состояние».

***Потенцирование особого состояния сознания:*** «Глубина этого состояния нарастает. В это время восстанавливается здоровье человека. Восстанавливается нормаль­ная деятельность каждой клетки вашего тела, каждого орга­на, каждой системы. Сейчас организм приходит в оптималь­ное для него состояние (нервная система, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная и другие системы).

Из особого состояния сознания вы выходите обновленны­ми. Вы будете чувствовать себя отдохнувшим, здоровым, све­жим. Это не беседа и не сон. Слова в особом состоянии сознания, оказывают ис­ключительно сильное лечебное воздействие.

***Внушения общетерапевтического действия:*** «Постепенно, все больше и больше наступает внутреннее расслабление. Расслабляются все мышцы внутренних органов. Вы ощущаете приятное расслаб­ление в голове, приятное расслабление в груди, приятное расслабление в брюшной полости. Это расслабление все боль­ше и больше... Все больше расслабляются гладкие мышцы внутренних стенок кровеносных сосудов. Расслабляются пол­ностью все кровеносные сосуды. Кровеносные сосуды всего тела расширяются. Ваше тело от этого начинает тяжелеть. Тя­желеют руки. Тяжелеют ноги. Чувствуете, как ваше тело ста­новится тяжелым. Возникает ощущение, что ваше тело тяже­лое и массивное. Это полезное изменение. Появляется приятная тяжесть в голове. Это также полезное ощущение. Расширяются кровеносные сосуды головы. Расширяются кро­веносные сосуды головного мозга. От расширения кровенос­ных сосудов улучшается мозговое кровообращение. Тяжесть во всем организме нарастает. Голова все глубже уходит в по­душку. Ноги тяжелые, стопудовые. Сердце работает спокой­но, ритмично. Вы чувствуете себя спокойно. Вы входите в бо­лее глубокое гипнотическое состояние.

Вы начинаете ощущать приятное тепло в области сердца. Вы чувствуете, как сердце прогревается теплом. Расширяют­ся кровеносные сосуды сердечной мышцы. Улучшается кро­воснабжение сердечной мышцы. Укрепляется сердечная мыш­ца. Сердце работает спокойно. Каждое мышечное волоконце сердца получает все больше и больше кислорода и питатель­ных веществ. Тепло в области сердца, расширение коронар­ных сосудов сердца оказывает исключительно благоприятное действие. Это повышает силу, выносливость, работоспособ­ность сердца, оказывает хорошее профилактическое действие. Вы начинаете чувствовать, как во всем теле наряду с тяжес­тью появляется ощущение тепла. Руки теплые и тяжелые. Ноги теплые и тяжелые. Все ваше тело теплое и тяжелое. Сейчас каждая клеточка вашего тела становится здоровее. Каждая клеточка вашего тела накапливает сейчас запас энергии. Улуч­шение состояния каждой клеточки приводит как бы к обновле­нию вашего организма».

***Суггестия чувства комфорта:*** «Сейчас вы чувствуете себя хорошо. Вы спокойны. Ваше дыхание свободное, спокойное, автоматическое. Ритмичность вашего дыхания сейчас поддер­живается автоматически. Под влиянием особого состояния сознания автоматичес­кая регуляция дыхания становится более совершенной. Ваше сердце также работает спокойно, ритмично, автоматически. Под влиянием особого состояния сознания автоматическая регуляция деятельно­сти сердца становится более совершенной. Под влиянием особого состояния сознания более совершенной становится автоматическая регуля­ция артериального давления. С каждым сеансом автоматическая регуляция артериального давления в вашем организме становится более и более совершенной.

Улучшается автоматическая регуляция деятельности дру­гих систем - пищеварительной, мочевыделительной, эндокрин­ной. От этого у вас возникает чувство комфорта во всем теле. Это ощущение комфорта сохранится у вас после окончания сеанса. С каждым сеансом чувство комфорта в теле будет ощу­щаться все более явно. Это чувство комфорта вызвано тем, что под влиянием особого состояния сознания все системы вашего организма, все органы и даже каждая клеточка функционирует нормально. Саморегуляция деятельности вашего организма становится идеальной. Все реакции приходят в норму».

***Фиксирование спокойствия:*** «Вы чувствуете себя сейчас совершенно спокойно. Успокоились нервная система, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная и другие сис­темы. Это спокойствие закрепляется в вашем организме. С каждым сеансом спокойствие будет все больше и больше выра­жено. Спокойствие закрепляется в вашей нервной системе. Вы спокойнее реагируете на то, что раньше вас волновало. Спокойствие становится непоколебимым. Спокойствие ста­новится основной чертой вашего характера. Все внушения зак­репляются в вашей нервной системе».

***Лечебные внушения.*** Они строятся с учетом особенностей личности больного, специфики симптоматики, характера те­чения заболевания. Формулы суггестий должны быть кратки­ми, конкретными.

***Пролонгирование лечебного действия в особом состоянии сознания:*** «Под влиянием моих внушений в вашем организме произошли целебные изменения. С каждым сеансом лечеб­ный результат гипноза нарастает. Лечебный результат особого состояния сознания и далее будет нарастать».

***Выход из особого состояния сознания (дегипнотизания):*** «Вы хорошо отдохнули... Оздоровился весь ваш организм... Исчезли неприятные ощущения, мысли, волнения... Вы ис­пытываете полное внутреннее успокоение, вам легко и при­ятно... Когда вы придете на следующий сеанс, и я вам предложу закрыть глаза, вы сразу же ощутите тяжесть век... Ваши мыш­цы расслабятся, посторонние звуки исчезнут. Вы будете слы­шать только мой голос... С каждым занятием состояние отды­ха, покоя и лечебного сна будет углубляться. С каждым днем ваше самочувствие будет улучшаться все больше и больше.

Сейчас вы начинаете выходить из особого состоя­ния сознания. Уходит тяжесть из вашего тела. Появляются приятная лег­кость, бодрость. Голова становится свежей и легкой. Руки ста­ли легкими, ноги легкие. Все ваше тело легкое. Спокойствие остается. Остается ощущение приятного тепла в области сер­дца. Во всем теле ощущение комфорта. Вы выходите из особого состояния сознания, чувствуете себя отдохнувшим, спокойным, здоровым. У вас хорошее настроение. Вам приятно. Выходите из особого состояния сознания. Я начинаю считать. Со счетом «три» вы свободно, спокой­но откроете глаза и почувствуете себя хорошо. Сегодня вече­ром вы быстро заснете, и ночью будете спать крепким и глу­боким сном. Считаю: один — вы выходите из особого состояния сознания. Вы спокойны. Два. Вы хорошо отдохнули. Три — ваши глаза свободно открываются. Открыть глаза. Вам приятно, хоро­шо. Голова свежая, легкая. Ощущение такое, как будто бы вы несколько часов находились в состоянии глубокого креп­кого сна.